Reçu par courriel en janvier 2014

LES BOUCLIERS INDISPENSABLES POUR LA SANTÉ DE VOS YEUX



Si vous avez dû chausser vos lunettes pour lire ces lignes et que celles-ci vous semblent à peine suffisantes, si vous voyez parfois des « tâches » sur vos yeux ou que votre vision se brouille brutalement, peut-être avez-vous un début de dégénérescence maculaire.

La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est une maladie redoutable, qui entraîne une perte progressive de la vision. En 2007, on estimait à 608 000 le nombre de personnes atteintes de cette maladie en France métropolitaine. La chirurgie et la médecine conventionnelle n'ont jusqu'ici pas donné de résultats probants, mais la nutrithérapie (médecine naturelle par la nutrition) offre des pistes très prometteuses.

Avant de vous les donner, il faut toutefois comprendre ce qu'est la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

Qu'est-ce que la DMLA

La DMLA est une maladie de la rétine, cette membrane qui se trouve au fond de votre œil et qui contient les récepteurs de la vision. Cette maladie vous donne l'impression de voir flou. Simple désagrément au départ, le flou causé par la DMLA ne tarde pas à vous gêner dans vos activités de tous les jours, comme lire une pancarte ou un mode d'emploi, surtout après 65 ans. Il risque ensuite de provoquer des accidents de voiture lorsqu'un panneau de signalisation vous échappe, ou des chutes, lorsque vous ratez une marche ou un trottoir. Vous pouvez également commettre une erreur fatale lorsque, par exemple, vous ne parvenez plus à lire distinctement la notice d'un médicament.

Mais c'est aussi les grands plaisirs de votre vie qui s'envolent avec votre vue : quand lire un livre, jardiner, s'émerveiller du spectacle de la nature, visiter une exposition ne procure plus la même joie parce que vous ne percevez plus les détails ; lorsque même les visages de vos proches ou le sourire d'un enfant ne vous apparaissent plus qu'à travers un brouillard ; lorsque vous ne pouvez plus réaliser aucune tâche nécessitant de manipuler de petits objets ou de faire des gestes précis ; vous réalisez alors que la source vive de l'existence vous échappe !

Pour diminuer vos risques, vous devez vous préoccuper de « nourrir » vos yeux : l'effet sera préventif, et retardera l'apparition de la DMLA si vous êtes proche de la cinquantaine. Au-delà de 60 ans et si votre vue s'est déjà dégradée, un programme intensif de nutrithérapie peut améliorer votre vision.

Ces nutriments que vous apporterez à vos yeux ont pour but de les protéger et de réactiver la circulation sanguine pour rétablir une vision fonctionnelle.

Vos yeux : l'organe le plus agressé

Les yeux sont un des organes les plus attaqués de votre organisme, surtout actuellement, avec l'usage généralisé des écrans lumineux (ordinateur ou smartphone) et la pollution.

En effet, vos yeux sont une machine à concentrer la lumière, grâce à un ingénieux empilement de cornée, iris, cristallin, rétine, macula.

Cela vous permet de percevoir une incroyable profusion de détails de votre environnement proche et éloigné : on estime que 80 % de nos perceptions sensorielles proviennent de la vue ! Mais rendez-vous compte que ces quantités énormes de lumière frappent toutes une surface de quelques centimètres carrés au fond de votre œil, la rétine, et plus spécifiquement, une minuscule zone appelée « macula » qui est responsable de la vision centrale. C'est la macula qui vous permet de voir les formes, les couleurs et les détails de façon claire et nette.

Votre rétine et votre macula sont tapissées de cellules. Ces cellules ont la forme de cônes et de bâtonnets, les bâtonnets permettant de voir le noir et blanc, les cônes les couleurs.

Ces cellules sont bombardées toute la journée de particules de lumière hautement énergétiques, les photons, et par tous les oxydants produits dans notre organisme à cause du stress, de la pollution ou tout simplement du vieillissement. Elles finissent alors par s'abîmer. Cônes et bâtonnets peuvent mourir et c'est ainsi que votre vue devient floue.

Mais vous n'avez pas besoin d'attendre les bras croisés que la fatalité s'abatte sur vous.

Six stratégies pour protéger vos yeux naturellement :

Quoi que vous dise votre médecin, il existe des moyens de protéger vos yeux :

- **arrêtez de fumer :** toute fumée qui s'introduit dans votre corps, y compris les gaz d'échappement, apporte avec elle des milliers de milliards de radicaux libres, des molécules agressives qui sont capables d'endommager ou de détruire vos cellules. Les cellules de votre rétine et de votre macula sont particulièrement sensibles aux radicaux libres, car leur forte exposition à la lumière leur impose déjà une contrainte permanente. N'en rajoutez pas avec de la fumée de cigarette.

- **surveillez votre tension :** votre œil est tapissé de vaisseaux sanguins microscopiques, les capillaires, qui irriguent les cellules de la vue. Si votre pression sanguine est trop forte (et rappelez-vous que vous n'avez aucun moyen de le savoir si ce n'est de vous la faire mesurer régulièrement), vos capillaires vont s'endommager ;

- **attention à votre sucre sanguin :** un taux excessif de glucose dans le sang endommage fortement les capillaires. C'est pourquoi les personnes diabétiques risquent de devenir aveugles, ou même de subir une amputation lorsque leurs vaisseaux sanguins sont détruits et que leurs membres ne sont plus irrigués ;

- **mangez beaucoup de légumes verts**, en particulier les choux verts frisés, les épinards et les brocolis : les études ont montré qu'un tel régime améliore la vue, ces légumes étant riches en caroténoïdes, en particulier la lutéine ;

- **augmentez vos apports en oméga-3**, en consommant plus de poissons gras ou en prenant des compléments d'oméga-3. Une étude parue en août 2001 dans la revue *Archives of Ophtalmology* a montré qu'une alimentation bien équilibrée en oméga-3 améliore la vue.

- **mangez des petits fruits noirs :** cassis, myrtilles, mûres. Ils sont riches en anthocyanines, des pigments qui agissent comme de la « crème solaire » pour les cellules, les protégeant des dommages causés par l'absorption de rayons bleu-vert et ultraviolets.

- **mangez des jaunes d'œufs tous les jours :** le jaune d'œuf est la source alimentaire la plus importante de zéaxanthine, un pigment antioxydant qui protège la macula des agressions

extérieures. Les chercheurs conseillent de manger 2 œufs entiers chaque jour pour protéger nos yeux [1, 2]. Je vous le disais l'autre jour : les jaunes d'œufs sont bons pour la santé !

Pour les personnes de plus de 55 ans et qui craignent pour l'évolution de leur vue, la prise en outre de compléments alimentaires peut être bénéfique :

Deux boucliers pour la santé de vos yeux

La lutéine et la zéaxanthine sont des composés appelés xanthophylles qui, dans la nature, servent à absorber la lumière excessive qui risquerait d'abîmer les plantes, en particulier les rayons hautement énergétiques de la lumière bleue solaire.

Chez l'être humain, la lutéine et la zéaxanthine alimentaires se concentrent, sans qu'on sache exactement comment, dans la macula de l'œil.

Elles semblent avoir une puissante fonction antioxydante pour protéger les cellules de l'œil contre les effets destructeurs des radicaux libres, en particulier contre la dégénérescence maculaire :

- des recherches publiées dans *Nutrition & Metabolism* ont conclu que la lutéine et la zéaxanthine augmentent la densité optique des pigments maculaires dans l'œil chez la majorité des sujets. Ces pigments maculaires sont considérés comme protecteurs contre la dégénérescence maculaire ;
- des études publiées dans les revues scientifiques *American Journal of Epidemiology*, *Ophthalmology* and *Archives of Ophthalmology* ont constaté qu'un taux plus élevé de lutéine et de zéaxanthine dans le régime alimentaire est associé à une moindre incidence de la dégénérescence maculaire ;
- deux études publiées dans la revue *Investigative Ophthalmology and Visual Science* ont constaté que les yeux contenant le niveau le plus élevé de pigments maculaires étaient moins susceptibles d'avoir ou de développer une dégénérescence maculaire ;
- dans un article de recherche publié dans la revue *Archives of Biochemistry and Biophysics* en août 2010, les auteurs de l'étude ont conclu que la lutéine et la zéaxanthine filtrent la lumière à courte longueur d'onde et préviennent ou réduisent la formation des radicaux libres dans l'épithélium pigmentaire rétinien et dans la choroïde (la couche vascularisée de l'œil). Ils suggèrent également qu'un mélange de xanthophylles est plus efficace qu'un seul, à même concentration.

Agit aussi contre la cataracte

En plus de protéger la rétine, la lutéine et la zéaxanthine pourraient aussi réduire le risque de cataracte.

De récentes études publiées dans la revue *Archives of Ophthalmology* ont conclu qu'un régime alimentaire riche en ces deux composés ainsi que d'autres caroténoïdes était associé à un risque plus faible de cataracte chez les femmes.

Astaxanthine : le secret de l'œil de faucon ?

Mais protéger vos yeux des radicaux libres ne suffit pas pour retrouver une vue perçante. Il faut également rétablir la capacité d'adaptation de l'œil.
Un autre micronutriment, l'astaxanthine, peut avoir cet effet. Huit études cliniques récentes ont montré que l'astaxanthine avait un effet positif sur la vue. Ce composé, que l'on trouve principalement dans une petite crevette appelée « krill de l'antarctique » et dans une micro-algue de Suède, réduit l'inflammation de l'œil, augmente de façon significative sa capacité d'adaptation, pour mieux ajuster la vision, et soulage la fatigue oculaire, provoquée notamment par le travail sur écran ou ordinateur, en augmentant l'irrigation sanguine des yeux [3].

Au total, il est aujourd'hui bien établi que la lutéine, la zéaxanthine et l'astaxanthine sont les meilleurs nutriments qui existent pour la santé de vos yeux.

Et ma connaissance, un seul produit les rassemble dans un complément alimentaire de haute qualité, *Macula Plus*.

A noter que ce complément contient également de la mésozéaxanthine, un autre composé prometteur pour une efficacité rapide, ainsi que du cyanidine-3-glucoside (C3G), un anthocyanine pourpre méconnu qui protège les cellules photoréceptrices de l'œil, et qui peut renforcer la vision nocturne.

Vous pouvez vous procurer *Macula Plus* en vous rendant ici (lien cliquable).

Vous pouvez aussi vous procurer de la lutéine en pharmacie, par exemple *Ocuvite*, même si l'effet à en attendre sera, forcément, bien inférieur. Et pour finir, ne négligez pas l'alimentation, je mange régulièrement une bonne omelette aux œufs biologiques avec des épinards !





A votre santé !

Jean-Marc Dupuis